

# Με απαλό τρόπο να βάλουμε στο νου μας τον Χριστό

Καὶ ὅλα  
τὰ γέροντα

Ἄγιο  
Οἶ

Πορφύριος

Πορ  
φύ  
ριος

ες - Γέροντες /



Η νοερά

προσευχή γίνεται μόνο από εκείνον που έχει αποσπάσει την χάρι του Θεού. Δεν

πρέπει να γίνεται με τη σκέψη, «να τη μάθω, να την καταφέρω, να τη φθάσω», γιατί μπορεί να οδηγηθούμε στον εγωισμό και στην υπερηφάνεια. Χρειάζεται πείρα, λαχτάρα, αλλά και σύνεση, προσοχή και φρόνηση, για να είναι η προσευχή καθαρή και θεάρεστη. Ένας λογισμός, «είμαι προχωρημένος», τα χαλάει όλα. Τι να υπερηφανευθούμε; Δεν έχουμε τίποτα δικό μας. Αυτά τα θέματα είναι λεπτά.

Να προσεύχεσθε χωρίς να σχηματίζετε στο νου σας εικόνες. Να μη φαντάζεσθε τον Χριστό. Οι Πατέρες ετόνιζαν το ανεικόνιστον στην προσευχή. Με την εικόνα υπάρχει το ευόλισθον, διότι ενδέχεται στην εικόνα να παρεμβληθεί άλλη εικόνα. Ενδέχεται και ο πονηρός να κάνει παρεμβολές και να χάσομε την χάρι.

Η ευχή να γίνεται μέσα μας με το νου και όχι με τα χείλη, για να μη δημιουργείται διάσπαση και ο νους να πηγαίνει από δω κι από κει. Με έναν απαλό τρόπο εμείς να βάλομε στο νου μας τον Χριστό, λέγοντας απαλά απαλά: «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Να μη σκέπτεσθε τίποτα, παρά μόνο τα λόγια «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με». Τίποτ' άλλο. Τίποτα. Ήρεμα, με τα μάτια ανοικτά, για να μην κινδυνεύετε από φαντασίες και πλάνες, με προσοχή και αφοσίωση να στρέφεσθε στον Χριστό. Να λέτε την ευχή με τρόπο απαλό και όχι συνέχεια, αλλά όταν υπάρχει διάθεση και ατμόσφαιρα κατανύξεως, η οποία είναι δώρο της θείας χάριτος. Χωρίς την χάρι αυτοϋπνωτίζεσαι και μπορεί να πέσεις σε φώτα και πλάνη και παράκρουση.

Να μη γίνεται η ευχή αγγάρια. Η πίεση μπορεί να φέρει μία αντίδραση μέσα μας, να κάνει κακό. Έχουν αρρωστήσει πολλοί με την ευχή, γιατί την έκαναν με πίεση. Κάτι γίνεται, βέβαια, κι όταν το κάνεις αγγάρια, αλλά δεν είναι υγιές. Ούτε να χρησιμοποιείτε τεχνητούς τρόπους. Δεν χρειάζεται ούτε μικρό σκαμνάκι, ούτε σκύψιμο της κεφαλής, ούτε κλείσιμο των ματιών. Λένε πολλοί: «Κάτσε σ' ένα μικρό σκαμνάκι, σκύψε και στύψου και συγκεντρώσου». Αλλά πού... Δοκιμάστε να δείτε. Δεν είναι ανάγκη να συγκεντρωθείτε ιδιαίτερα, για να πείτε την ευχή. Δεν χρειάζεται καμία προσπάθεια, όταν έχει θείο έρωτα. Όπου βρίσκεσθε, σε σκαμνί, σε καρέκλα, σε αυτοκίνητο, παντού, στο δρόμο, στο σχολείο, στο γραφείο, στη δουλειά μπορείτε να λέτε την ευχή, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», απαλά, χωρίς πίεση, χωρίς σφίξιμο. Να μη δένεσθε με τον τόπο. Το παν είναι ο έρωτας στον Χριστό. Άμα η ψυχή σας επαναλαμβάνει με λατρεία, με πόθο τις πέντε λέξεις, «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», δεν χορταίνει. Είναι λέξεις αχόρταστες! Σ' όλη σας τη ζωή να τις λέτε. Κρύβουν τόσους χυμούς!

**Αγίου Πορφυρίου Κausοκαλυβίτου**  
**Βίος και Λόγοι**

**Πηγή:** [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr)